



## 【申込が必要な事業】OK!

■申込は1月27日(区外翌日)から

◎音楽ひろば 講師:末松ちあき氏  
2日(月) 1:30~2:30 【定員20名】

■申込は1月事業実施日の9時から

◎グループカラオケ  
6日(金) 1:30~・2:40~ 2グループ  
1グループ、3~10名 60分(換気10分)

◎スマホQ&A 学生ボランティア  
13日(金) 2:30~・3:00~・3:30~

♥0歳からの音育 講師:マンマドレ氏  
18日(水) 10:30~11:00  
【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

25日(水) 10:30~11:00  
【対象年齢】9ヶ月~1歳半位のお子さん

♥ベビーマッサージ 講師:古城恵子氏  
27日(金) 10:30~11:30  
【対象年齢】2~8ヶ月位のお子さん

♥ちびっこお話し会 講師:高山和子氏  
今月はお休みです 次回は 3月13日(金)

## 【申込が不要な事業】

★フレイル測定とリフレ 【先着15名程度】

13日(金) 2:00~2:40 受付1:30~  
フレイル測定とカラオケ機器を使ったリズム  
体操など♪



★座・としまる+(ふらす)

9・16日(月) 10:00~11:00

豊島区オリジナル「座ってとしまる体操」と9日は「輪  
投げ」16日は「ナンプレ・ぬりえ」を行います。

◎としまる体操

毎週木曜日 2:00~2:40

豊島区オリジナル「としまる体操」映像をみながら行います。

♥図書館おはなし会 中央図書館ボランティア

13日(金) 10:30~11:00

♥プラレールとおもちゃ 【対象:就学前のお子  
さんと保護者】

毎週日曜日 9:30~11:50・2:00~4:00

※1日は事業実施、22日は休館日のためお休みです。

♥看護師さんと身体測定 南長崎第一保育園  
看護師

25日(水) 10:00~10:30

※予約もお受けします。

※事業等は変更・中止になることがあります。

## 【今月のイベント】申込必要 OK

◎節分の集い 申込受付中 雅楽演奏

演奏:大正大学雅楽倶楽部  
令和8年2月1日(日) 10:30~  
【開場】10:20 【先着50名程度】どなたでもどうぞ

★まちの相談室 12日(木) 2:00~3:00

★アトリエ村出張相談 13日(金) 2:00~3:00

◎何でも相談会(CSW) 2日(月) 1:30~2:30



パン販売

11:40頃~

なくなり次第終了

ベーカリーこのは

10日(火)

茜パン工房

6・13・27日(金)

◎今日はあなたの誕生日 当日お待ちしております  
◎朝のラジオ体操(9:15~)毎日実施中!



【開館時間】9時から5時



区民ひろばさくら第一

豊島区南長崎6-20-15 ☎ 3950-8676

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	◎節分の集い	貸室	自彊術すずらの会	ポッチャ南六	百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後		◎音楽ひろば ◎何でも相談会	編物研究会	カイラーサヨガ	◎としまる体操	編み物クラブ百寿会 ◎グループカラオケ	健康お楽しみ会
午前	8	9	10	11	12	13	14
午後	♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ 自彊術すずらの会	ひろばさくら 自彊術すずらの会	休館日 建国記念 日	百寿会輪投げ パレット	♥図書館おはなし会 脳イキキ教室アトリエ会	森のなかま保育園 自彊術南長会
午後	♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア	編物研究会		◎としまる体操 ★まちの相談室 健康お楽しみ会	森のなかま保育園 ★フレイル測定とリフレ ★アトリエ村出張相談 ◎スマホQ&A	森のなかま保育園 健康お楽しみ会 都市計画課
午前	15	16	17	18	19	20	21
午後	こどもアイデア会議 ♥プラレールとおもちゃ	★座・としまる+ 南六さくらクラブ(役員会)	ひろばさくら 休館日	♥0歳からの音育 体操ひろば	百寿会輪投げ 折り紙の会	自彊術長二会	自彊術南長会 南六輪投げ会
午後	こどもアイデア会議 ♥プラレールとおもちゃ	フラサークルレフア		カイラーサヨガ	◎としまる体操 健康お楽しみ会	編み物クラブ百寿会 脳イキキ教室アトリエ会	こどもアイデア会議 南長崎四丁目福寿会
午前	22	23	24	25	26	27	28
午後	ひろばさくら 休館日	休館日 天皇誕生日	自彊術すずらの会 【廃食油回収】 9時~12時半	♥0歳からの音育 ♥看護師さんと身体測定 体操ひろば カイラーサヨガ	百寿会輪投げ パレット	自彊術長二会 ♥ベビーマッサージ 脳イキキ教室アトリエ会	自彊術南長会 保育園保護者の会 南長崎四丁目福寿会

## 【赤字は主催事業】

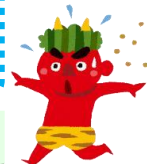
- ★65歳以上の方
- ◎どなたでも
- ♥子育て中の方
- (黒字は自主サークル)

## 【廃食油回収】2月24日(火) 9:00~12:30

家庭で不用となった食用油(廃食油)を回収します。  
(今月は火曜日です。必ず時間内にお持ち下さい)



← ひろばさくらの情報はホームページ  
でもご覧いただけます。



## さくら第二の【3月のイベント】

◎ひろばさくらまつり 申込不要!

令和8年3月7日(土)

1:30~3:30

ゲーム、飲食など(自転車での来館はご遠慮ください)



# 2026・2月 区民ひろばさくら第二 カレンダー

NPO法人ひろばさくら  
豊島区長崎6-37-11  
☎ 03-3958-8453

## 今月のイベント(第一で開催！)

### ◎ 節分の集い

演奏・大正大学雅楽倶楽部

1日(日) 10:30～ 申込:受付中 どなたでも  
定員:先着50名程度



## 申込が必要な事業

♥産後リフレッシュ ヨガ、ピラティス、ストレッチでリフレッシュ

2日(月) 10:00～11:00 対象:ハイハイ期までの母子 12組  
講師:鈴木直美氏

◎グループ卓球 1グループ2～6名

15日(日) 9:30～、10:20～、11:10～ 2グループずつ  
ご家族、お仲間とお誘いあわせてご参加下さい

♥親子リトミック 親子で音楽あそびを楽しみます

16日(月) 講師:坂本久美子氏

・10:30～10:55 9ヶ月～1歳半クラス 定員7組

・11:05～11:30 1歳半～未就園児クラス 定員5組

## 毎日実施中

◎朝のラジオ体操 9時15分～

◎ホールであそぼ 20分交替

◎今日はあなたの誕生日

誕生日当日にお申し出ください。

赤字は主催事業

♥子育て中の方対象

◎どなたでも

★65歳以上の方対象

黒字は自主活動

## 今後の予定

### ◎ さくらまつり

3月7日(土) 午後1:30～3:30 (受付は午後3時まで)

コリント、わなげ、ひばりくじ、ブラバン、おりがみ、おかしや  
チョコバナナ、フルーツポンチ、ポップコーン、他販売コーナーなど

※自転車でのご来館はご遠慮ください

## 申込が不要な事業

◎卓球タイム! 9時25分の抽選にご参加ください(上履き持参)

5・19日(木) 9:30～ 定員12名

★座・としまる 映像に合わせて「座ってとしまる体操」

3・10・24日(火) 10:00～ 約20分間

◎音楽ひろば ピアノの伴奏で歌謡曲、童謡など

16日(月) 1:30～2:30 講師:末松あき氏

◎体幹エクササイズ 筋肉は裏切らない? 体幹を鍛えます

18・25日(水) 10:00～11:00 講師:須藤浩代氏

★元気になる体操 同時開催:20日アトリエ村出張相談会

6・20日(金) 10:00～11:00 講師:小俣淳子氏

		日	月	火	水	木	金	土
午前	H 2階	SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS		※給水機を設置しています 水筒をお持ちください		※回収しています 小型家電・蛍光灯 家庭用プリンターインクカートリッジ 詳しくは区のホームページ等でご確認ください		ひろばさくら ホームページ 
午後	H 2階							
午前	H 2階	1	2	3	4	5	6	7
午後	H 2階							
午前	H 2階		♥産後リフレッシュ ◎貸室受付	★座・としまる	骨盤体操♡ みんみんサークル	◎卓球タイム!	★元気になる体操	
午後	H 2階			ひまわり	みんみんサークル		サロンリズム体操会	
午前	H 2階	8	9	10	11	12	13	14
午後	H 2階			★座・としまる	建国記念の日 休館日	ひろばさくら	Go!Go!マビオガ	健康吹矢「チェリー」
午前	H 2階							
午後	H 2階		ひろばさくら理事会				楽しく絵手紙	
午前	H 2階	15	16	17	18	19	20	21
午後	H 2階							
午前	H 2階	◎グループ卓球	コール・アダージョ ♥親子リトミック	ひろばさくら 臨時休館日		◎卓球タイム!	★元気になる体操 &アトリエ村出張相談会	ホワイト新体操クラブ
午後	H 2階		◎音楽ひろば				サロンリズム体操会	
午前	H 2階	22	23	24	25	26	27	28
午後	H 2階							
午前	H 2階	ひろばさくら 臨時休館日	天皇誕生日	★座・としまる スクラップブック	◎体幹エクササイズ みんみんサークル トールペイントの会	ポッチャ南六	太極拳&ストレッチ Go!Go!マビオガ	健康吹矢「チェリー」
午後	H 2階		休館日	スクラップブック	みんみんサークル トールペイントの会			楽しく絵手紙

※事業(特に運動系)に参加する際は水分補給できるもの、タオルをお持ちください。

※事業は変更・中止になることがあります。

令和8・1・16現在